



توصیه های غذایی در بیماری التهابی روده (IBD)

ویژه آموزش به بیمار

- ✓ به علت وجود مشکلات ناشی از مصرف غذا و بی اشتها بی اغلب بیماران از خوردن غذاترس دارند که لازم است توسط اطرافیان به خوردن تشویق شوند تا دچار سوء تغذیه نشوند.
- ✓ توصیه می شود غذا در وعده های بیشتر و در حجم کمتر مصرف شود تا دردهای شکمی پس از صرف غذا ایجاد نشود.
- ✓ غذاهای کم فیبر و کم باقیمانده توصیه می شود. اقلامی مانند مغزهای روغنی، حبوبات، سبزیجات و میوه های خام، ذرت، آرد گندم سبوس دار و نان و بیسکوئیت سبوس دار پر فیبر است و باید در مراحل حاد بیماری و در صورت ایجاد ناراحتی کمتر مصرف شود.
- ✓ از مصرف نان و بیسکوئیت های سبوس دار پرهیز شود و در عوض از نان و بیسکوئیت های دارای رنگ روشن استفاده گردد.
- ✓ چربی رژیم غذایی در حد متعادل تا کم باشد و از مصرف غذاهای پر چرب سرخ شده در روغن و چربی های جامد پرهیز شود.
- ✓ در صورت تحمل بهتر، سبزیجات و میوه ها پخته و بخار پز مصرف شود.
- ✓ سبزی های بکار رفته در تهیه غذا کاملاً پخته و نرم باشد و در صورت استفاده از سبزی خام سبزی ها با بافت نرم انتخاب شود و از مصرف سبزیهای نفاخ پرهیز شود.
- ✓ در اغلب افراد شیر و لبنیات که لاکتوز دارند تحمل نمی شود و بهتر است از ماست و به خصوص از نوع پروبیوتیک و کم چرب آن استفاده شود.
- ✓ دریافت روغنهایی مانند MCT (روغن های با زنجیره متوسط - در داروخانه ها با نسخه پزشک موجود است)، امگا ۳، برای کاهش التهاب روده توصیه می شود.
- ✓ از مصرف آجیل ها پرهیز شود.
- ✓ در صورت وجود اسهال دریافت آب و مایعات باید افزایش یابد. همچنین مصرف مواد دارای پتاسیم لازم است.
- ✓ در مواردیکه اسهال وجود دارد اضافه نمودن سماق آسیاب شده به غذا ها توصیه می شود.
- ✓ ادویه جات و چاشنی هایی که تحمل نمی شود مانند فلفل و غذاهای پرادویه مصرف نشود.
- ✓ آهسته غذا خوردن و جویدن کامل غذا لازم است.
- ✓ در صورت مصرف نکردن لبنیات، مکمل کلسیم و ویتامین D لازم است.

- ✓ عدم تحمل بعضی از غذاها معمول است که باید توسط بیمار شناسایی و از برنامه غذایی حذف شود.
- ✓ مواد محرک مانند قهوه و مواد دارای کافئین مانند کاکائو، نوشابه های سیاه و چای پررنگ باید از رژیم حذف شوند.
- ✓ غذاهای سرخ کرده و چرب، کره، خامه باعث تشدید اسهال و ایجاد نفخ می شوند.
- ✓ در صورت وجود علائم با رعایت همه این نکات مصرف داروی ضد اسهال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه قبل از غذا در صورت تجویز پزشک لازم است.
- ✓ از مصرف زیاد قند، شکر، عسل، نوشابه و ... پرهیزید.
- ✓ مصرف مایعات کافی در زمان اسهال ضروری می باشد.
- ✓ از مصرف هر ماده غذایی که به تجربه ثابت شده است سبب تشدید علائم بیماری می شود پرهیز شود.
- ✓ از مصرف غذاهای داغ پرهیز نمائید.
- ✓ حفظ آرامش روحی در بهبود علائم و جلوگیری از عود مجدد حائز اهمیت است.

تهیه کننده

واحد تغذیه بیمارستان شهید دکتر فقیهی شیراز

منبع

کراوس ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-140/A

